

**Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness  
(MAIA-2)  
– Norwegian Version (2021)**

Contact: Wolf E. Mehling, MD  
Osher Centre for Integrative Medicine  
University of California, San Francisco  
1545 Divisadero St., 4<sup>th</sup> floor  
San Francisco, CA 94115  
Phone: 01 (415) 353 9506  
Wolf.Mehling@ucsf.edu  
<http://osher.ucsf.edu/maia/>

Translated by: Charlotte Fiskum, Trondheim,  
Norway, [charlotte.fiskum@ntnu.no](mailto:charlotte.fiskum@ntnu.no) &  
Jannicke Andersen, Oslo, Norway,  
[andersenj@outlook.com](mailto:andersenj@outlook.com)

## Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA-2) Norwegian version (Skjema for vurdering av interoseptiv bevissthet)

### Tillatelse og opphavsrett

Selv om spørreskjemaet MAIA2 er beskyttet under opphavsrett, er det gratis tilgjengelig og en trenger ikke skriftlig tillatelse for å bruke det. Det forutsettes enighet med følgende når en bruker spørreskjemaet MAIA2:

- Vennligst referer til spørreskjemaet ved å bruke dets fulle navn – Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness Version 2– og bruk riktig sitering.
- Det er lov å gjøre tilpasninger i skjemaet, men opplys om alle tilpasninger som er gjort i eventuelle publikasjoner. Vennligst også gi opprinnelig forfatter beskjed om tilpasninger som gjøres.
- Vi anbefaler å inkludere fullstendige underskalaer når en «plukker» spørsmål fra MAIA for å beholde de psykometriske egenskapene til underskalaene (i stedet for å velge enkeltspørsmål fra underskalaer).
- Hvis du oversetter MAIA til et annet språk, vennligst send opprinnelig forfatter en kopi.
- Hvis andre forskere er interessert i å motta spørreskjemaet vennligst henvis dem til originaldokumentet (PLoS ONE 2012, 7(11) og PLoS ONE 2018, 13(12)), og <https://osher.ucsf.edu/research/maia> for å sikre at de mottar den nyeste versjonen av skjemaet og skåringsinstruksjonene.

### Instruksjoner for skåring

Ta gjennomsnittet av spørsmålene i hver skala.

**Obs: (R): Reverser skåringen (5 – x) av spørsmål 5, 6, 7, 8, 9 og 10 i Ikke-distraherende, og spørsmål 11, 12 og 15 i Ubekymret.**

1. **Å legge merke til:** Oppmerksomhet om ukomfortable, komfortable og nøytrale kroppsforfølelser.  
Sp.1 \_\_\_\_\_ + Sp.2 \_\_\_\_\_ + Sp.3 \_\_\_\_\_ + Sp.4 \_\_\_\_\_ / 4 = \_\_\_\_\_
2. **Ikke-distraherende:** Tendens til å ikke overse eller distrahere seg selv fra følelser av smerte eller ubehag  
Sp.5 (R) \_\_\_\_\_ + Sp.6 (R) \_\_\_\_\_ + Sp.7 (R) \_\_\_\_\_ + Sp.8 (R) \_\_\_\_\_ + Sp.9 (R) \_\_\_\_\_ + Sp.10 (R) \_\_\_\_\_  
/ 6 = \_\_\_\_\_
3. **Ubekymret:** Tendens til å ikke bekymre seg eller oppleve emosjonell uro ved følelser av smerte eller ubehag  
Sp.11 (R) \_\_\_\_\_ + Sp.12 (R) \_\_\_\_\_ + Sp.13 \_\_\_\_\_ + Sp.14 \_\_\_\_\_ + Sp.15 (R) \_\_\_\_\_ / 5 = \_\_\_\_\_
4. **Oppmerksomhetsregulering:** Evne til å opprettholde og kontrollere oppmerksomhet rundt kroppsforfølelser  
+ Sp.16 \_\_\_\_\_ + Sp.17 \_\_\_\_\_ + Sp.18 \_\_\_\_\_ + Sp.19 \_\_\_\_\_ + Sp.20 \_\_\_\_\_ + Sp.21 \_\_\_\_\_ + Sp.22 \_\_\_\_\_  
/ 7 = \_\_\_\_\_
5. **Emosjonell bevissthet:** Bevissthet om forbindelsen mellom kroppsforfølelser og emosjonelle tilstander  
Sp.23 \_\_\_\_\_ + Sp.24 \_\_\_\_\_ + Sp. 25 \_\_\_\_\_ + Sp.26 \_\_\_\_\_ + Sp.27 \_\_\_\_\_ / 5 = \_\_\_\_\_

6. **Selvregulering:** Evne til å regulere uro gjennom oppmerksomhet til kroppsforannelser

Sp.28 \_\_\_\_\_ + Sp. 29 \_\_\_\_\_ + Sp.30 \_\_\_\_\_ + Sp.31 \_\_\_\_\_ / 4 = \_\_\_\_\_

7. **Kroppslytting:** Aktiv lytting til kroppen etter innsikt

Sp.32 \_\_\_\_\_ + Sp. 33 \_\_\_\_\_ + Sp.34 \_\_\_\_\_ / 3 = \_\_\_\_\_

8. **Tillit:** Opplevelsen av kroppen som trygg og til å stole på

Sp.35 \_\_\_\_\_ + Sp. 36 \_\_\_\_\_ + Sp.37 \_\_\_\_\_ / 3 = \_\_\_\_\_

Under finner du en liste med utsagn. Vennligst angi hvor ofte hvert utsagn vanligvis gjelder for deg i hverdagen.

	Marker ett nummer på hver linje					
	Aldri					Alltid
1. Når jeg er anspent legger jeg merke til hvor spenningen sitter i kroppen min.	0	1	2	3	4	5
2. Jeg legger merke til når jeg er ukomfortabel i kroppen min.	0	1	2	3	4	5
3. Jeg legger merke til hvor jeg er komfortabel i kroppen min.	0	1	2	3	4	5
4. Jeg legger merke til endringer i pusten min, sånn som at den går saktere eller raskere.	0	1	2	3	4	5
5. Jeg overser fysisk anspenning eller ubehag til det blir mer alvorlig.	0	1	2	3	4	5
6. Jeg distraherer meg selv fra følelser av ubehag.	0	1	2	3	4	5
7. Når jeg føler smerte eller ubehag, prøver jeg å bare kjøre på / kjempe meg igjennom det.	0	1	2	3	4	5
8. Jeg prøver å overse smerte.	0	1	2	3	4	5
9. Jeg skyver bort følelser av ubehag ved å fokusere på noe.	0	1	2	3	4	5
10. Når jeg kjenner ubehag i kroppen opptar jeg meg med noe annet, så jeg ikke trenger å kjenne det.	0	1	2	3	4	5
11. Når jeg føler fysisk smerte, blir jeg ute av meg.	0	1	2	3	4	5
12. Jeg begynner å bekymre meg for at noe er galt hvis jeg føler ubehag.	0	1	2	3	4	5
13. Jeg kan legge merke til en ubehagelig fornemmelse/følelse i kroppen uten å bekymre meg for den.	0	1	2	3	4	5
14. Jeg kan holde meg rolig og ikke bekymre meg når jeg føler ubehag eller smerte.	0	1	2	3	4	5
15. Når jeg har ubehag eller smerter, klarer jeg ikke få det ut av hodet.	0	1	2	3	4	5
16. Jeg kan være oppmerksom på pusten min uten å bli forstyrret av ting som skjer rundt meg.	0	1	2	3	4	5

**Vennligst angi hvor ofte hvert utsagn vanligvis gjelder for deg i hverdagen.**

	Marker ett nummer på hver linje					
	Aldri					Alltid
17. Selv når det skjer mye rundt meg kan jeg holde oppmerksomheten på det jeg kjenner i kroppen min.	0	1	2	3	4	5
18. Jeg kan følge med på kroppsholdningen min når jeg er i samtale med noen.	0	1	2	3	4	5
19. Jeg kan snu oppmerksomheten tilbake til kroppen min hvis jeg blir distraheret/forstyrret.	0	1	2	3	4	5
20. Jeg kan snu oppmerksomheten min fra å tenke til å kjenne kroppen min.	0	1	2	3	4	5
21. Jeg kan fortsette å være oppmerksom på hele kroppen min selv om en del av meg har smerter eller ubehag.	0	1	2	3	4	5
22. Jeg klarer å bevisst fokusere på kroppen min som en helhet.	0	1	2	3	4	5
23. Jeg legger merke til hvordan kroppen min endrer seg når jeg er sint.	0	1	2	3	4	5
24. Når noe er galt i livet mitt kan jeg kjenne det i kroppen min.	0	1	2	3	4	5
25. Jeg legger merke til at kroppen min føles annerledes etter en fredelig opplevelse.	0	1	2	3	4	5
26. Jeg legger merke til at pusten min blir fri og lett når jeg føler meg komfortabel.	0	1	2	3	4	5
27. Jeg legger merke til hvordan kroppen min endrer seg når jeg føler meg glad / lykkelig.	0	1	2	3	4	5
28. Når jeg føler meg overveldet / ting blir for mye for meg kan jeg finne et rolig sted inni meg.	0	1	2	3	4	5
29. Når jeg flytter oppmerksomheten til kroppen min kjenner jeg en følelse av ro.	0	1	2	3	4	5
30. Jeg kan bruke pusten min til å redusere spenninger.	0	1	2	3	4	5
31. Når jeg er opphengt i tanker kan jeg roe hodet mitt ved å fokusere på kroppen eller pusten min.	0	1	2	3	4	5
32. Jeg lytter til / kjenner etter i kroppen min for å finne ut hva jeg føler.	0	1	2	3	4	5

Vennligst angi hvor ofte hvert utsagn vanligvis gjelder for deg i hverdagen.

Marker ett nummer på hver linje

	Aldri						Alltid					
33. Når jeg er opprørt tar jeg meg tid til å utforske hvordan kroppen min kjennes ut.	0	1	2	3	4	5						
34. Jeg lytter til / kjenner etter i kroppen min så den kan fortelle meg hva jeg skal gjøre.	0	1	2	3	4	5						
35. Jeg føler meg hjemme i kroppen min.	0	1	2	3	4	5						
36. Jeg føler at kroppen min er et trygt sted.	0	1	2	3	4	5						
37. Jeg stoler på det jeg kjenner i kroppen min.	0	1	2	3	4	5						